

歯と口の健康週間って聞いたことありますか？

これは「**歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう！**」

という運動週間で、6月4日～10日の期間をいいます。

そこで！今回はセルフケアのポイントと、オススメのセルフケアグッズをご紹介します。

セルフケアのPoint1 歯垢(プラーク)を残さず落とす

歯垢はむし歯や歯周病の原因になります。歯垢がつきやすいところは・・・歯と歯の間、歯と歯茎の境目、一番奥の歯の周りなどです。また、歯並びの悪いところ、生え替わり途中の背の低い歯も磨き残しが多くなります。お口の状態にあわせて歯ブラシのあて方を工夫して磨きましょう。

歯と歯の間は歯間ブラシが
オススメ！

1箇所につき 4～5 回通す
ようにしましょう



自分で上手に磨けない人は
音波ブラシがオススメ！

1分間に 31,000 回転の振動
で効率よくブラッシングで
きます！



セルフケアのPoint2 フッ素を口の中に残す

歯質の強化などによりむし歯を予防するフッ素も、積極的に取り入れてみましょう。

ジェルコートFは高い殺菌力と
フッ素により虫歯、歯周病予防
に効果あり！ジェル状のため
フッ素が歯に滞留しやすく
研磨剤無配合なのもポイント
です！



セルフケアのPoint3 菌の増殖を抑える

ブラッシングと併用して使いたいのは殺菌剤入りの洗口剤（うがい薬）。特に寝ている間は、唾液の分泌が減少し菌が増えやすくなるので、就寝前の使用もおすすめです。

圧倒的な人気の
コンクールF！
もう説明は不要です
よね♡



セルフケアグッズを上手に取り入れ、歯の健康を維持しましょう！

*上手に磨けていても定期検診は大切です。年に数回、歯科医院での検診を受けることをお勧めします。

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町 2 丁目 8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町 63-2 Blue Box

歯石は6ヶ月に1回取りましょう

歯石は、歯の表面についているプラークと唾液中のカルシウムやリンがまじり石灰化したものです。歯石がついていると、プラークが付きやすくなり、むし歯の原因になります。また、歯石中の細菌の刺激や歯石自体の刺激も歯槽膿漏の原因になりますので、歯石は必ず取り除くべきです。



硬くなった歯石は自分で取り除くことができません。歯科医院では超音波スケーラーなどの専用の器具を使って、痛くないように歯石を取ってくれます。しかし、歯石の元となる材料は口の中にたくさんあるので、一度歯石をとっても再度付着することがあります。そうならないためにも、歯ブラシの当て方に注意するとともに、6か月に一度は定期検診を受け歯石を取ってもらうようにしましょう。

デンタルアシスタント 佐藤汐莉

コラム

作者不明・ネットの名言

何かを調べる時にはスマホで検索、これが、ごく当たり前の時代だと思います。一方、歴史的な名言や禅語や格言を編集した書籍も数多く売られていますね。そこで、今回はネット上で突然話題になった名言！をご紹介しますと思います。Twitter や Facebook のような SNS 上でささやかれた言葉だけに作者は不明なんです。それが、コレ！

性格は「顔」に出る、生活は「体型」に出る、本音は「仕草」に出る、感情は「声」に出る、センスは「服」に出る、美意識は「爪」に出る、清潔感「髪」に出る、落ち着きのなさは「足」に出る。

これは2012年1月に突如ネットで話題になった名言です。グーグルで調べると、2011年の12月まではこの名言が記録されることがないため、作者の方は著名人ではない可能性が高く、しかも男性ではなく、女性ではないかという意見も多くみられました。最も古い記録では、2012/01/14にblindletter.comさんに投稿されたもののようですが、そこでは最後の「落ち着きのなさは足に出る。」の部分が違って、「性格は顔に出る、生活は体型に出る、本音は仕草に出る、感情は声に出る、センスは服に出る、美意識は爪に出る、清潔感髪に出る、**気配りは「食べ方」に出る。**」と公開されていたようです。これを読んで「うん、うん」とうなずいた方や、「あ〜ヤバい、気を付けよう」と感じた方や、「ちょっと待って」っと思った方や・・・ほら、もうすでに、この格言の影響を受けて、あれこれと考えていますよね(^_^)。とか言う、この僕もこれを紹介しているってことは、そう！なんですね。僕なら最後の行に「**信頼の証は「歯」に出る**」と付け足したいです。みなさんは「なに」を付け足しますか？

Dr. JUN

私たちと一緒に 働きませんか？

こんな希望も叶います(^_^)

- ・スキルの向上を目指したい
- ・仕事だけでなく自分の時間も大切にしたい
- ・子育てをしながら働きたい ...etc

経験の有無は問いません。
詳しくはHPをご覧ください！



スタッフ募集中